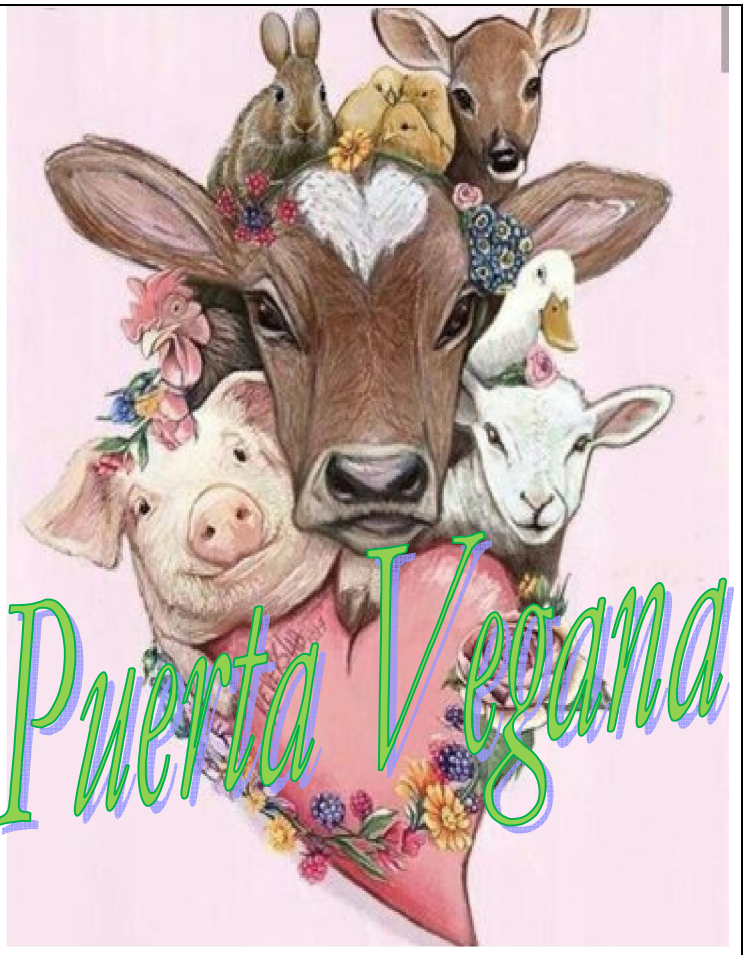

PATE DE LENTEJA

2OOg. de lentejas cocidas

1/2 diente de ajo

1/4 de cebolla

1 cucharita de aceite de oliva o girasol

Una pizca de sal marina

Jugo de limón (ponga a gusto)

Paso:

Dejar las lentejas una noche en remojo. Enjuagar y cocinar hasta que estén blandas (suelen ser de rápida cocción), dejar enfriar. Luego en la minipimer se colocan todos los condimentos hasta que quede una pasta.

MASA PARA TARTA O EMPANADA

500 Harina común o integral

250 Agua

50 cc. Aceite de girasol

Cucharadita de sal

Paso:

En un bol colocar la harina. Ir agregando la aceite, sal y agua de poco. Ayudarse con las manos hasta tener una masa lisa. Dejar descansar 20 minutos.

Estirar en sus moldes y listo.

GALLETITAS DE GARBANZO

250 grs. harina de garbanzo

½ lt. de agua

3 cucharadas de aceite de oliva al ras

sal marina, condimentos a gusto

Harina integral

Paso:

En un bol se coloca la harina de garbanzo, sal y aceite. Usando un batidor de mano agregar de a poco el agua. Seguir batiendo hasta tener una masa homogénea.

Dejar descansar en la heladera con un papel film o una bolsa unos 15/20 minutos, en la mesada espolvoreamos con harina integral.

Se tira la masa con un palo o botella, se corta con corte de galletas ya teniendo la asadera aceitada. Se introduce en el horno con una temperatura de180º a 200º

(Hay que darlas vuelta cuando están doraditas.)

TORTITAS NEGRAS

450grs. de harina leudante

100ml de aceite de maíz o girasol

200ml de té de anís

100grs. de azúcar negra y blanca, té de anís

Paso:

Tamizar la harina en un bol, agregar el aceite y luego el té de anís. Mezclar con un tenedor y luego con las manos hasta obtener una masa suave. Espolvorea la masa con harina extra. Estira y corta en medallones de 2cm de grosor. Colocar en una asadera aceitada y enharinada lo mas juntas posible. Mezclar azúcar negra y la blanca, un poquito de harina en un bol pequeño, pincelamos con té de anís y colocamos la mezcla de azúcar. Introducimos en el horno entre 15-20 minutos a 200º/240º.

CHIPÁ

1Papa grande echa puré

1Taza y media de harina de mandioca

1/2Taza de agua

1cucharada de aceite use de girasol

1cucharada de cúrcuma (para color y sabor, se puede obviar)

5cucharadas de levadura nutricional

1cucharadas de sal marina

Paso:

En un bol mezclar el pure con aceite, sal, cúrcuma levadura y harina. De a poco ir agregando agua mientras te ayudas con las manos a que la masa logre una consistencia firme. Con la masa hacer los bollos, ya teniendo una asadera con aceite y enviar al horno unos 25 minutos a 180º.

GALLETAS DE AVENA

2 Bananas maduras

1 taza de avena

2 cucharadas de cremola

Aceite

Paso:

En un bol unir las bananas pisadas, la avena y la cremola. Unir todo cono la mano y luego hacer unas bolitas. Ya teniendo la asadera enaceitada, colocar las bolitas en la asadera, aplanarlas y hornear durante 20 minutos.

NOTA:

Hay que darlas vueltas y que queden doraditas.